

Visión de los profesionales sobre las posibilidades de uso y las funcionalidades de las aplicaciones móviles para el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso



Vision for professionals on the possibilities of use and features of the mobile applications for the treatment of obesity and overweight

Sr Editor:

Entre las diferentes aplicaciones móviles (*Apps*) de salud, las aplicaciones relacionadas con el control de peso y las dietas son numerosas, y se encuentran entre las más solicitadas. No obstante, diferentes estudios^{1,2} muestran que todavía es necesario aportar evidencia científica sobre cuáles tendrían que ser las características y las funciones de dichas aplicaciones para asegurar su fiabilidad y su eficacia para la pérdida de peso. Algunos estudios apuntan que los resultados en el uso de las aplicaciones son mejores si los usuarios finales (pacientes y profesionales) han intervenido en su diseño³. Con este objetivo se recogieron las percepciones y opiniones sobre el uso de *Apps* para el tratamiento de la obesidad de un grupo de expertos dedicados al abordaje de esta enfermedad. Para ello se planteó un estudio cualitativo a partir de entrevistas abiertas semiestructuradas. La selección de los informantes siguió la técnica de bola de nieve, con el fin de recoger la máxima variabilidad en el perfil profesional, al ser el tratamiento del sobrepeso y la obesidad una enfermedad que requiere de un abordaje multidisciplinar⁴.

La dificultad en incidir en el cambio de hábitos alimenticios y conseguir la adherencia al tratamiento fue señalada repetidamente por los especialistas entrevistados como la principal limitación en el abordaje del sobrepeso y la obesidad. En su opinión, el tiempo destinado a la atención en consulta debería ser más amplio para poder llevar a cabo tareas específicas de educación nutricional y reforzar positivamente los logros obtenidos. De igual manera, creen que las citas no deberían estar demasiado espaciadas en el tiempo, ya que ante una interacción poco frecuente entre paciente y profesional, se acaba perdiendo la motivación y se abandonan las pautas aconsejadas. Es en este contexto donde las *Apps* podrían suplir en parte la carencia de contacto diario entre el paciente y el profesional, y permitirían aumentar la interacción con los pacientes, consiguiendo así resultados más favorables en el control de peso, especialmente en lo que se refiere a la mejora de la adherencia y la motivación⁵.

Las *Apps* fueron consideradas como herramientas que podrían ser útiles para interactuar o tratar con pacientes. No obstante, la predisposición a usarlas contrasta con la realidad actual en donde la telemedicina, y específicamente el uso de *Apps*, todavía tienen camino para recorrer. A pesar de que existe un gran número de *Apps* en el mercado, pocos

profesionales habían integrado su uso como una nueva herramienta de trabajo de forma general, aunque parece que empieza a verse la necesidad y el provecho que pueden proporcionar. La desconfianza debida a la falta de rigor o evidencia científica de mucha de la información sobre nutrición y dietas que circula por la red les hacía ser cautos a la hora de recomendar este tipo de recursos tecnológicos. La necesidad de conocer las fuentes de información y la fiabilidad de las mismas pareció ser esencial.

En lo que respecta a funcionalidades y requisitos de las *Apps*, ante las diferentes posibilidades los profesionales destacan los registros de peso, de actividad física y de consumo de alimentos como uno de los factores principales que pueden determinar los buenos resultados, especialmente si se recogen de manera sencilla y se incorporan imágenes. Estas opiniones coinciden con estudios previos que indican que la automonitorización de la ingesta, de la actividad física y del peso contribuyen al mantenimiento del peso⁶. La personalización de las aplicaciones mediante el uso de recordatorios, mensajes motivacionales o de *feedback* apareció también como otro aspecto muy importante en el éxito de las aplicaciones. Ahora bien, se requiere una mayor investigación para entender en qué medida y en qué momento debe intervenir el profesional puesto que la carga de trabajo adicional que supondría esta supervisión se plantea en estos momentos como algo difícilmente asumible.

Bibliografía

1. Aguilar-Martínez A, Solé-Sedeño JM, Mancebo-Moreno G, Medina FX, Carreras-Collado R, Saigí-Rubió F. Use of mobile phones as a tool for weight loss: A systematic review. *J Telemed Telecare*. 2014;20:339-49.
2. San Mauro Martín I, González Fernández M, Collado Yurrita L. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencias de una tendencia al alza. *Nutr Hosp*. 2014;30:15-24.
3. Hebden L, Cook A, van der Ploeg HP, Allman-Farinelli M. Development of smartphone applications for nutrition and physical activity behavior change. *JMIR Res Protoc*. 2012;1:e.9.
4. March Cerdà JC, Prieto Rodríguez MA, Hernán García M, Solas Gaspar O. Técnicas cualitativas para la investigación en salud pública y gestión de servicios de salud: algo más que otro tipo de técnicas. *Gac Sanit*. 1999;13:312-9.
5. Carter MC, Burley VJ, Nykjaer C, Cade JE. Adherence to a smartphone application for weight loss compared to website and paper diary: Pilot randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2013;15:e32.
6. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr*. 2005;82:222-5.

Elena Tort, Alicia Aguilar-Martínez,
F. Xavier Medina y Francesc Saigí-Rubió*

Departamento de Ciencias de la Salud, Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona, España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: fsaigi@uoc.edu (F. Saigí-Rubió).
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2015.04.004>